



MENÚ ABRIL I MAIG 2018

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
Macarrons a la bolonyesa Lluç al forn amb enciam, blat de moro i panses Iogurt ecològic 708kcal HC: 53g, Prot: 36g, Greix 38g	Patates estofades Truita de formatge amb enciam i olives Fruita del temps 632kcal HC:36g, Prot: 47g, Greix 32g	Cigrons amb espinacs Pit de gall dindi a la planxa amb rodanxes de tomàquet Fruita del temps 653kcal HC:48 g, Prot: 38g, Greix 35g	Crema de pastanaga Fricandó de vedella Fruita del temps 652kcal HC: 65g, Prot: 27g, Greix 31g	Arròs amb tomàquet Nuggets de pollastre amb enciam i blat de moro Fruita del temps 702kcal HC: 80g, Prot:35 g, Greix 27g	Del 2 al 8 d'Abril Del 6 al 10 de Maig
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
Espaguetis amb salsa blanca (tofu fumat i beguda de civada) Maira enfarinada amb enciam i blat de moro Fruita del temps 700kcal HC: 82g, Prot:32g, Greix26g	Crema de porros Mandonguilles guisades amb xampinyons Fruita del temps 630kcal HC: 51g, Prot: 38g, Greix 30g	Sopa de brou amb verdures Pollastre al forn amb patates fregides Fruita del temps 703kcal HC: 65g, Prot: 35g, Greix 33g	Arròs amb tomàquet Truita de pernil dolç amb enciam i pastanaga Fruita del temps 690kcal HC: 74g, Prot: 22g, Greix 34g	Mongetes guisades Pit de gall dindi arrebossat amb enciam i tomàquet Iogurt ecològic 711kcal HC: 65g, Prot: 49g, Greix 28g	Del 9 al 13 d'Abril Del 13 al 17 de Maig
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
Llenties guisades Truita de formatge amb rodanxes de tomàquet Iogurt ecològic 707kcal HC: 64g, Prot: 35g, Greix 34g	Mongeta tendra i patata Seità arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita del temps 672kcal HC: g, Prot: g, Greix g	Crema de carbassó Vedella rostida amb bolets Fruita del temps 642kcal HC:61g, Prot: 29g, Greix 31	Espaguetis a la bolonyesa vegetal (seità i tempeh) Lluç enfarinat amb enciam i pastanaga Fruita del temps 702kcal HC: 79g, Prot: 35g, Greix 26g	Amanida d'arròs Pollastre a la llimona amb patates a daus Fruita del temps 710kcal HC: 72g, Prot: 40g, Greix 28g	Del 16 al 20 d'Abril Del 20 al 24 de Maig
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patates amb enciam i olives Fruita del temps 698kcal HC: 72g, Prot: 20g, Greix 36g	Tallarines amb crema d'espínacs Maira enfarinada amb enciam i pastanaga Fruita del temps 641kcal HC: 78g, Prot: 31g, Greix 23g	Ensaladilla Russa Hamburguesa vedella amb tomàquet al forn Iogurt ecològic 665kcal HC: 65g, Prot: 46g, Greix 24g	Crema de pastanaga Pollastre al forn amb poma Fruita del temps 619kcal HC: 63g, Prot: 33g, Greix 25g	Cigrons amb xoriç Croquetes de bacallà amb enciam i tomàquet Fruita del temps 676kcal HC:71 g, Prot: 33g, Greix 28g	Del 23 al 27 d'Abril Del 28 al 1 de Juny
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
Arròs amb tomàquet Seità arrebossat amb enciam i olives Fruita del temps 756kcal HC: 94g, Prot: 37g, Greix:25g	Bròquil amb patata Pollastre a la planxa amb carbassó forn Iogurt ecològic 642kcal HC: 57g, Prot: 48g, Greix 24g	Crema de verdures Salsitxes de porc al forn amb tomàquet amanit i seques Fruita del temps 635kcal HC: 52g, Prot:37 g, Greix 30 g	Amanida de pasta Filet de bacallà al forn amb salsa de pebrot, tomàquet i ceba Fruita del temps 699kcal HC: 58g, Prot: 43g, Greix 32g	Llenties de l'àvia Truita la francesa amb enciam i blat de moro Fruita del temps 650kcal HC: 79g, Prot: 30g, Greix 23g	Del 30 d'Abril al 3 de Maig

www.picantdemans.cat

Menjador Sinera: 667480973

Sobirans: 667480192



Els menús han estat revisats per Mònica Dicenta Boluda
mdicenta@spainutricio.com www.spainutricio.com
 Diplomada en Nutrició i Dietètica. Núm.Col·legi de Dietistes - Nutricionistes: CAT000612